

かいひん FRIENDS

# つじどう 寝たきりゼロ 体操



## ＜講師からのコメント＞

道具を必要としない誰でも楽に体を動かせる運動です！

参加者のレベルに合わせて プログラムを組みます！

ストレッチやウォーキングなど基本の運動も行います！

毎週 月曜 10:00 ～ 11:00

( ※ 第5月曜お休み・雨天中止 )

集合 : 辻堂海浜公園 北入口

会費 : 200円 ( 当日受付 )

準備 : 運動着・運動ぐつ・飲み物

協力 : (公財)神奈川県公園協会  
(株)オーチューグループ

## ＜講師プロフィール＞

壺坂 剛 (つぼさか こう)

- ・鍼灸マッサージ師 国家資格
- ・スポーツトレーナー
- ・医療機関で高齢者の運動指導を担当
- ・アスリートの体のケアからリハビリまでを担当

## 総合型地域スポーツクラブ

**ATHTEM**  
**SHONAN**  
sports society

一般社団法人アステム湘南スポーツソサエティ

お問い合わせ 080-9984-7004

ホームページ <http://athtem-shonan.com> 「アステム湘南」で検索！